

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

### DICIEMBRE 2025 GRUPO 1: 0-1 AÑOS

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1		DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pollo  Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con lentejas con verduras y huevo  Bastoncitos de calabacín Fruta 	Crema de calabaza con carne  Patata al vapor Fruta 	Puré de alubias blancas con bacalao y verduras  Bastones de calabaza Yogur vegetal 	Puré de verduras con salmón  Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Batido de frutas 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Fruta y bebida vegetal 	Fruta y yogur vegetal 
DÍA 8		DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Festivo de la Inmaculada	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA		Puré de verdura con carne  Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con pescado  Arroz blanco Fruta 	Vichissoise de puerro con tortilla  Champiñón picadito Yogur vegetal 	Puré de verdura con alubias rojas  Tomate picadito con zanahoria rallada Fruta
MERIENDA		Fruta y bebida vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal 
DÍA 15		DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	MENÚ ESPECIAL
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Crema de calabacín con pavo  Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras  Patata cocida Yogur vegetal 	Puré de coliflor con pescado  Macarrones cocidos Fruta 	Puré de garbanzos con verduras y bacalao  Palitos de zanahoria cocida Yogur vegetal 	Crema de guisantes con lomo Brochetas de fruta
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 
DÍA 22		DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	 <p align="center"><b>Feliz Nochebuena</b></p>	 <p align="center"><b>Feliz Navidad</b></p>	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con gambitas  Tortilla francesa Yogur vegetal 	Puré de guisantes con champiñón y pescado  Patata cocida Fruta 			Puré de brócoli con pechuga de pollo  Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Papilla de frutas	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas
DÍA 29		DÍA 30	DÍA 31	Feliz Nochevieja...	
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 		Feliz Nochevieja...	

COMIDA MERIDA	Puré de coliflor con carne Bastones de zanahoria cocida Fruta	Puré de verduras con pescado Macarrones cocidos Fruta	¡Y feliz Año Nuevo!	
	Plátano con yogur vegetal	Macedonia de frutas		

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
													

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, y ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta.

Los menús cumplen la siguientes características:

- Todos los menús están calibrados según el esquema del plato de Harvard, cumpliendo de esta manera los criterios de alimentación saludable para el colectivo. Se ofrece a las familias una propuesta de complemento nutricionalmente a la perfección lo ofrecido en la escuela, por lo que para lograr un patrón completo para la alimentación de los pequeños, basta con seguir una cena similar.
- Elaborados sin sal
- Uso de lácteos siempre enteros y naturales
- Productos de temporada (principalmente frutas, verduras y pescados), para garantizar su mejor aporte nutricional, y hacerlo más sostenible y variado, resaltando la importancia para los niños de consumir en cada temporada los alimentos propios de la misma
- Algunas sugerencias para las comidas en casa son:



- Incluir siempre una porción de verdura en cada comida, bien una ración de verduras como tal, o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, además de ayudar a mejorar la calidad de la dieta en casa, ayudará a una mejor integración de los alimentos para los niños
- Agua siempre como bebida de elección